

Anschrift: Märkischer Turngau e.V. • Boeler Straße 86 • 58097 Hagen
Tel.: 0 23 31 / 8 44 06 • FAX: 0 23 31 / 8 44 36 • Internet: www.maerkischer-turngau.de
Bankverbindung: IBAN DE41 452 500 35 0000 37 37 38

Bunte Gymwelt im MTG – Turner/innen-Treffen 2016

Bewegungsvielfalt, Körper und Geist aktivieren,
Neues entdecken, Spaß haben und genießen

Verantwortlich:

Karin Hochwahr-Palm
Kreuzweg 24
58285 Gevelsberg
Tel. 01636762994

Veranstalter Märkischer Turngau

Ausrichter TV Lichtenplatz

Termin **Samstag, 18. November 2017**
Einlass ab 9.30 Uhr, Beginn 10.15 Uhr
10.30 - 11.30 erster AK
11.45 - 12.45 zweiter AK
12.45 - 13.30 Pause
13.30 - 14.30 dritter AK

Veranstaltungsort Turnhallen der Realschule Alte Geer in Gevelsberg, Alte Geer 4

Arbeitskreise

- 1 Aroha
- 2 Yoga und Streching
- 3 Pilates
- 4 Qi Gong
- 5 Piloxing
- 6 Faszientraining
- 7 Vitaltraining mit Handringen
- 8 Stepp

bitte Matten mitbringen

Jeder kann drei Arbeitskreise (AK) wählen und zwei Ersatz-AK angeben.

Meldung an Karin Hochwahr-Palm schriftlich per Brief (Adresse siehe oben rechts) oder E-Mail an frauenwartin@maerkischer-turngau.de **bis spätestens 11. November** mit Vereinsname, Name und Anschrift, Angabe der gewünschten drei AK und zwei Ersatz-AK.

Meldegeld pro Teilnehmer 15 €
Bezahlung vor Ort

Mit freundlichen Grüßen

Märkischer Turngau



Ira Lieber
Vorsitzende



Karin Hochwahr-Palm
Frauenwartin